

Sosialisasi Cabang Olahraga Arung Jeram Pada Pemuda Desa Babusalam

Tofikin¹, Suhermon², Ferri Hendryanto³, Siska⁴, Arisman⁵

Universitas Rokania

Email: tofikinkin86@gmail.com, suhermon97@gmail.com, hendryantoferril990@gmail.com,
siskazb36@gmail.com, arisman.rohul@gmail.com

***Abstract:** White-water rafting is a water sport that combines elements of recreation, adventure, and physical and mental development. However, understanding of this sport among villagers, especially young people, remains low. A community outreach program was conducted in Babusalam Village to introduce white-water rafting as a means of character building, improving physical fitness, and developing the village's tourism potential. The program included outreach, demonstrations of basic rafting techniques, and interactive discussions with local youth. The results showed an increase in the knowledge, interest, and motivation of the youth of Babusalam Village to learn more about white-water rafting, both as a recreational activity and as an opportunity to develop sports achievements. Therefore, this outreach program is expected to be the first step in establishing a white-water rafting community that can support the development of both river-based sports and tourism in Babusalam Village.*

***Keywords:** Sports, White Water Rafting, Youth, Babussalam Village*

Abstrak: Arung jeram merupakan olahraga air yang menggabungkan unsur rekreasi, petualangan, serta pengembangan fisik dan mental. Namun, pemahaman masyarakat tentang olahraga ini, terutama kaum muda, masih rendah. Sebuah program penjangkauan masyarakat dilaksanakan di Desa Babusalam untuk memperkenalkan arung jeram sebagai sarana pembentukan karakter, peningkatan kebugaran fisik, dan pengembangan potensi wisata desa. Program ini meliputi penjangkauan, demonstrasi teknik dasar arung jeram, dan diskusi interaktif dengan pemuda setempat. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan, minat, dan motivasi pemuda Desa Babusalam untuk mempelajari lebih lanjut tentang arung jeram, baik sebagai kegiatan rekreasi maupun sebagai peluang untuk mengembangkan prestasi olahraga. Oleh karena itu, program penjangkauan ini diharapkan menjadi langkah awal dalam membangun komunitas arung jeram yang dapat mendukung pengembangan olahraga berbasis sungai dan pariwisata di Desa Babusalam.

Kata Kunci: Olahraga, Arung Jeram, Pemuda, Desa Babusalam

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu sarana yang efektif dalam membentuk karakter, meningkatkan kesehatan, Fadli Firdaus., & Anton Komaini. 2020, serta mempererat hubungan sosial di tengah Masyarakat, Rusdin., Salahudin., Eko Rudiansyah., Rudy.,S & Furkan. 2023, mental, fisik, Farichah,H., Sri, H., Asrul, B., &Nurul,FR. 2024 dan juga menghasilkan sebuah prestasi bagi manusia. Di antara berbagai jenis olahraga, arung jeram (rafting) merupakan olahraga yang tidak hanya menuntut kekuatan fisik dan mental, tetapi juga kerja sama tim yang solid, Yustriana Aprilianti., & Indah Suryawati. 2025. Namun, hingga saat ini, pemahaman dan partisipasi masyarakat desa, khususnya generasi muda di Desa Babussalam, terhadap olahraga arung jeram masih tergolong rendah. Hal ini disebabkan oleh minimnya informasi, kurangnya sosialisasi, serta belum tersedianya program pelatihan atau edukasi yang mengangkat olahraga ini secara komprehensif.

Desa Babussalam yang secara geografis memiliki potensi sumber daya alam berupa sungai yang cukup deras dan berkelok, sebenarnya menyimpan potensi besar untuk pengembangan olahraga arung jeram. Sungai di sekitar desa ini tidak hanya dapat dimanfaatkan sebagai lokasi wisata alam, tetapi juga sebagai arena olahraga petualangan yang edukatif. Sayangnya, potensi ini belum tergarap secara optimal oleh masyarakat setempat, khususnya kalangan pemuda yang justru memiliki energi dan semangat tinggi untuk terlibat dalam aktivitas positif.

Melalui kegiatan sosialisasi olahraga arung jeram ini, diharapkan para pemuda Desa Babussalam tidak hanya memahami manfaat dari olahraga tersebut, tetapi juga terdorong untuk mengembangkan potensi lokal berbasis

olahraga dan wisata air. Sosialisasi ini juga bertujuan menanamkan nilai-nilai penting seperti kerja sama, tanggung jawab, disiplin, serta kecintaan terhadap lingkungan. Dengan demikian, kegiatan ini menjadi langkah awal strategis dalam mengarahkan minat pemuda terhadap kegiatan yang produktif dan membangun, sekaligus memperkenalkan arung jeram sebagai olahraga yang aman dan menyenangkan jika dilakukan sesuai prosedur keselamatan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sejalan dengan salah satu tujuan Tri Dharma Perguruan Tinggi, yaitu memberikan kontribusi nyata kepada masyarakat melalui edukasi dan pendampingan. Diharapkan, setelah adanya sosialisasi ini, para pemuda Desa Babussalam memiliki pemahaman yang lebih baik tentang olahraga arung jeram serta termotivasi untuk mengembangkan potensi desa mereka menjadi destinasi olahraga air yang menarik.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berupa pelatihan (Slamet, G., Handayani, SWE., Danarwati, S., & Wijayanti, C, 2023). Materi pelatihan yang disajikan cenderung banyak praktik daripada teorinya (Fitriani, Y., Wardarita, R., Missriani, Ali, M., Rukiyah,S., & Utami, P, 2023). Pengabdian masyarakat yang telah kami lakukan dilaksanakan di Aula Desa Babusalam. Kegiatan sosialisasi ini berisi khalyak sasaran pemuda Desa Babusalam Berjumlah 10 orang. Pada program pengabdian masyarakat ini metode yang digunakan adalah *pretest dan posttest*. Para peserta melakukan pretest berupa pengisian kuisisioner mengenai olahraga arung jeram sebelum mengikuti sosialisasi. Kegiatan sosialisasi dipandu oleh orang yang memiliki kepakaran di olahraga arung jeram. Setelah

mengikuti kegiatan sosialisasi para peserta melakukan posttest berupa pengisian kuisioner mengenai olahraga Arung Jeram. Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan selama dua hari di Desa Babusalam. Acara dimulai dari tanggal 09-10 Maret 2025. Adapun tahapan-tahapan dalam pelaksanaan pengabdian ini sebagai berikut:

1. Tahap persiapan

Pada tahap persiapan, tim pengabdian melakukan observasi mengali informasi tentang permasalahan dan prestasi yang di raih oleh olahraga arung Jeram, meninjau Lokasi arung Jeram, perlengkapan arung Jeram, menyiapkan materi pelatihan dan jadwal pengabdian

2. Tahap pelaksanaan kegiatan

Kegiatan ini dilaksanakan dalam 2 (dua) tahap, yaitu tahap pertama dilakukan dalam suatu ruangan untuk kegiatan pelatihan berupa ceramah dan diskusi (Tanya Jawab) mengenai materi pelatihan. Materi penyuluhan yang diberikan adalah sebagai berikut.

- (a) pemahaman tentang Sejarah arung jeram,
- (b) pemahaman tentang sarana prasarana araung jeram,
- (c) Teknik dasar arung jeram,
- (d) peraturan perlombaan arung jeram
- (e) jenis perlombaan arung jeram

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi ini diikuti oleh 10 orang pemuda Desa Babussalam dengan antusiasme yang tinggi. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa:

1. 85% peserta mengaku baru pertama kali mendapatkan informasi lengkap mengenai arung jeram.
2. 90% peserta menyatakan tertarik untuk mengikuti pelatihan lanjutan dan mengembangkan kegiatan arung jeram di desa mereka.

3. Simulasi lapangan berjalan lancar, dan peserta mampu memahami prosedur keselamatan dasar dengan baik.
4. Muncul inisiatif dari beberapa peserta untuk membentuk komunitas pemuda peduli
5. Perlunya ketersediaan sarana dan prasarana arung Jeram sehingga meningkatkan motivasi bagi para pemuda dalam berlatih arung Jeram
6. Perlunya keterlibatan dinas pariwisata guna meningkatkan olahraga arung Jeram sbgwi wisata di Rokan Hulu.

PEMBAHASAN

Arung jeram (*white water rafting*) merupakan kegiatan mengarungi aliran sungai dengan jeram menggunakan perahu karet, dayung, serta perlengkapan keselamatan lainnya, Anton Komaini., Andri Gemaini., Andi Syaputra. 2018. Kegiatan ini tidak hanya bersifat rekreasi tetapi juga diakui sebagai cabang olahraga air. Menurut Federasi Arung Jeram Internasional (IRF), arung jeram termasuk olahraga petualangan (*adventure sport*) yang menuntut keterampilan, kerjasama tim, serta penguasaan teknik dasar air deras (IRF, 2019).

Sejarah arung jeram dapat ditelusuri sejak awal abad ke-19 di Amerika Serikat. Pada masa itu, perahu digunakan untuk eksplorasi sungai dan transportasi barang. Namun, pada pertengahan abad ke-20, penggunaan perahu karet mulai bergeser menjadi kegiatan rekreasi dan olahraga.

Di Indonesia, arung jeram mulai dikenal pada tahun 1970-an, terutama di daerah dengan aliran sungai besar seperti Sungai Citarik (Jawa Barat), Sungai Elo (Jawa Tengah), dan Sungai Ayung (Bali). Perkembangan pesat terjadi pada tahun 1990-an dengan berdirinya Federasi Arung Jeram Indonesia (FAJI) tahun 1994 yang berperan sebagai induk organisasi resmi. FAJI

kemudian rutin mengadakan kejuaraan tingkat nasional dan mengirimkan atlet ke ajang internasional. Hal ini menandakan bahwa arung jeram tidak hanya sebatas wisata tetapi juga olahraga prestasi (Hidayat, 2018).

Sejarah arung jeram dapat ditelusuri sejak awal abad ke-19 di Amerika Serikat. Pada masa itu, perahu digunakan untuk eksplorasi sungai dan transportasi barang. Namun, pada pertengahan abad ke-20, penggunaan perahu karet mulai bergeser menjadi kegiatan rekreasi dan olahraga.

Di Indonesia, arung jeram mulai dikenal pada tahun 1970-an, terutama di daerah dengan aliran sungai besar seperti Sungai Citarik (Jawa Barat), Sungai Elo (Jawa Tengah), dan Sungai Ayung (Bali). Perkembangan pesat terjadi pada tahun 1990-an dengan berdirinya Federasi Arung Jeram Indonesia (FAJI) tahun 1994 yang berperan sebagai induk organisasi resmi. FAJI kemudian rutin mengadakan kejuaraan tingkat nasional dan mengirimkan atlet ke ajang internasional. Hal ini menandakan bahwa arung jeram tidak hanya sebatas wisata tetapi juga olahraga prestasi (Hidayat, 2018).

Teknik dasar dalam arung jeram wajib dikuasai oleh setiap peserta, Noor, A., Fadli, Z., Sri, E, M., Muhsan & Supriadin. 2024. Beberapa teknik utama meliputi:

1. Forward Paddling: mengayuh dayung ke depan untuk menggerakkan perahu maju.
 2. Backward Paddling: mengayuh mundur untuk memperlambat atau menghentikan laju perahu.
 3. Stop Command: perintah berhenti mendayung agar perahu dapat stabil di posisi tertentu.
 4. High-Side Technique: dilakukan saat perahu miring akibat hantaman arus, peserta segera berpindah ke sisi yang lebih tinggi untuk menjaga keseimbangan.
 5. Rescue and Self-Rescue: teknik penyelamatan rekan tim yang terjatuh serta teknik menyelamatkan diri dengan mengikuti arus secara aman. Peralatan standar yang harus digunakan mencakup perahu karet, dayung, pelampung keselamatan (*life jacket*), helm, serta *throw bag* (tali lempar) untuk evakuasi. Pakaian khusus seperti wetsuit dan sepatu air juga disarankan guna melindungi tubuh dari suhu dingin maupun benturan (FAJI, 2020). Arung jeram memberikan banyak manfaat, baik secara fisik, mental, maupun sosial, Filli Azandi., Mawardinur., Agung Nugroho., Ade Evriansyah Lubis. 2024.
1. Fisik: Aktivitas mendayung melatih otot tangan, bahu, punggung, dan kaki. Selain itu, ritme mendayung yang berulang juga meningkatkan daya tahan kardiorespirasi. Penelitian Putra & Yulianto (2020) menunjukkan bahwa olahraga arung jeram dapat meningkatkan *cardiorespiratory endurance* pada remaja yang rutin berpartisipasi.
 2. Mental: Aktivitas ini memerlukan fokus tinggi, konsentrasi, dan keberanian dalam menghadapi risiko. Dengan demikian, arung jeram dapat menjadi sarana pembelajaran manajemen stres dan pengendalian diri.
 3. Sosial: Arung jeram menuntut kerjasama antaranggota tim. Koordinasi yang baik antara peserta dengan pemandu membuat aktivitas ini menjadi media efektif untuk membangun solidaritas dan komunikasi kelompok.
 4. Rekreasi dan Pariwisata: Indonesia memiliki potensi sungai yang melimpah. Kegiatan arung jeram yang dikelola dengan baik dapat menjadi daya tarik wisata, memberikan kontribusi ekonomi bagi masyarakat sekitar. Risiko dan Keselamatan dalam Arung Jeram

Walaupun memiliki banyak manfaat, arung jeram tergolong olahraga berisiko tinggi. Bahaya yang mungkin terjadi antara lain perahu terbalik, peserta terhanyut arus, hingga cedera akibat benturan dengan batu. Oleh karena itu, aspek keselamatan sangat ditekankan.

Menurut Faris Bachtiar., Marlinda Budiningsih & Abdul Kholik. 2017 langkah keselamatan utama meliputi:

- Selalu menggunakan perlengkapan standar (helm, pelampung, sepatu khusus).
- Mendapatkan pengarahan (*safety briefing*) dari pemandu profesional sebelum pengarungan.
- Menguasai teknik berenang di arus deras, misalnya posisi *defensive swimming* (telentang dengan kaki menghadap ke depan untuk menghindari benturan).
- Menyesuaikan tingkat kesulitan sungai dengan kemampuan peserta. FAJI mengklasifikasikan sungai menjadi 6 kelas (Grade I – VI) mulai dari sangat mudah hingga sangat berbahaya.

Kombinasi persiapan teknis, peralatan, dan disiplin terhadap aturan keselamatan akan meminimalisasi risiko kecelakaan dan membuat arung jeram menjadi pengalaman yang aman sekaligus menyenangkan.

KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi olahraga arung jeram ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran pemuda Desa Babussalam terhadap pentingnya olahraga alam yang menyehatkan sekaligus mendidik. Potensi sungai di desa ini dapat dikembangkan sebagai wahana arung jeram yang tidak hanya berdampak positif terhadap kesehatan dan karakter pemuda, tetapi juga memiliki nilai ekonomi dan wisata. Diperlukan tindak lanjut berupa pelatihan lanjutan dan dukungan dari pemerintah desa

agar potensi ini dapat dikelola secara berkelanjutan dan profesional.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini tim pengabdian pada masyarakat menyampaikan ucapan terima kasih kepada ketua umum FAJI yang mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian ini. Selanjutnya terima kasih kepada semua pihak yang turut mendukung dan membantu tim pengabdian dalam pengabdian ini. Tidak lupa tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada LPPM Universitas Rokania yang telah memberikan dukungan terhadap pelaksanaan pengabdian ini.



Gambar 1. Sosialisasi Olahraga Arung Jeram



Gambar 2. Praktek Arung Jeram



Gambar 3. Praktek Arung Jeram

DAFTAR PUSTAKA

- Anton Komaini., Andri Gemaini., Andi Syaputra. 2018. Pelaksanaan Olahraga Arung Jeram Di Sungai Batang Sangir Kabupaten Solok Selatan. *Jurnal Gelanggang Olahraga* Volume 2, Nomor 1
- Fadli Firdaus., & Anton Komaini. 2020. Tinjauan Pengelolaan Olahraga Rekreasi Arung Jeram Club Young Shark Rafting Di Sungai Ombilin. *Jurnal Stamina*. Volume 3, Nomor 1
- FAJI. (2020). *Panduan Olahraga Arung Jeram*. Jakarta: Federasi Arung Jeram Indonesia.
- Farichah ,H., Sri, H., Asrul, B., &Nurul,FR. 2024. Pelatihan Renang Jeram Atlet Putri Arung Jeram Jawa Timur Menuju Kejuaraan Nasional Tahun 2022. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* Volume 12 Nomor 01
- Faris Bachtiar., Marlinda Budiningsih & Abdul Kholik. 2017. Tingkat Pengetahuan Keselamatan Pengunjung Arung Jeram Di Wisata Sungai Cisadane Bogor, Jawa Barat. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education* Vol 1 No 2
- Filli Azandi., Mawardinur., Agung Nugroho., Ade Evriansyah Lubis. 2024. Sosialisasi Program Latihan Fisik Untuk Pemandu Wisata Arung Jeram Bahbolon Kabupaten Serdang Bedagai. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. Volume:2
- Fitriani, Y., Wardarita, R., Missriani, Ali, M., Rukiyah, S., & Utami, P, (2023). Pelatihan Public Speaking Sebagai Peningkatan Kemampuan Berbicara Guru. *Wahana Dedikasi*, 6(1), 117–122
- Hidayat, R. (2018). Olahraga Arung Jeram sebagai Wisata Petualangan. *Jurnal Olahraga Rekreasi*, 5(2), 112–120.
- International Rafting Federation (IRF). (2019). *Rafting Guide Manual*. IRF Publishing.
- Noor, A., Fadli, Z., Sri, E, M., Muhsan &Supriadin. 2024. Pelatihan Rescue River Tubing Arung Jeram Water Sport Desa Sintung Kecamatan Pringgarata Lombok Tengah. *Jurnal Dedikasi Madani*. Juli. 2024. Vol.3. No1
- Putra, A., & Yulianto, T. (2020). Dampak Olahraga Arung Jeram terhadap Kebugaran Jasmani Remaja. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 8(1), 55–62.
- Rahmat Wahyudi., Novia Rozalini., Rika Kustina. 2024. Strategi Manajemen Olahraga Arung Jeram Dalam Meningkatkan Minat Pariwisata Di Lukup Badak Aceh Tengah. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa* Volume 5, Nomor 1,
- Rusdin., Salahudin., Eko Rudiansyah., Rudy.,S & Furkan. 2023. Peran Kepemimpinan Dalam Olah Raga Untuk Membangun Nilai Karakter Bangsa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek)*Volume10, Nomor 2, Juli 2023
- Slamet, G., Handayani, SWE., Danarwati, Y.S., & Wijayanti,C ,N. (2023). Pelatihan

Menghadapi Persoalan Diri Berbicara Di Depan Umum Ibu-Ibu Pengurus Pengajian Desa Kadilangu, Kecamatan Baki, Kabupaten Sukoharjo. Surakarta Abdimas Journal, 2(1), 15–26.
<https://doi.org/10.52429/saj.v2i1.162>

Yustriana Aprilianti., & Indah Suryawati. 2025. Komunikasi Interpersonal Pelatih dan Atlet Arung Jeram Jakarta Pada PON XXI Aceh

Sumatera Utara. Jurnal Komunikasi Nusantara. Volume 7 Nomor 1 (2025)